

本学短大生の食に関する意識調査

—— 和食についての一要因 ——

高 橋 壽美子

I 目的

我が国では飽食時代、加工食時代、個（孤）食化、家庭料理伝承の減少化など食文化の貧困さが指摘され、一方では高級化への志向と食品のソフト化、ライト化が進みまさに多様化した食行動を営んでいる。日本が世界一の長寿国なのは「日本型食生活」という日本独特の食形態のためと言われている。しかも今では健康づくりの基礎としても考えられている。グルメ的なことにも和食の料理が上げられ、情報化が広がって来ている状況である。和食の優れた点は色々あって、健康に良いとか、素材を生かしている、旬が味わえる、おふくろの味であり、食べなれた味でもあるなどと言われ利点も多いのである。若い人達の食生活の中にも和食の利点を取り込み、今後の食生活に伝承してほしいと願い調査を試みた。

II 調査方法

(1) 対象者及回収率

本学短期大学食物栄養科

平成12年度入学生 111名 回収率 98.2%

平成13年度入学生 110名 回収率 95.7%

(2) 実施時期

平成13年7月中旬

(3) 調査内容

和食についてのアンケート内容

問1. 「一汁三菜」という言葉を知っていますか。

問2. 「一汁三菜」のイメージは、次の項目のどれですか。(複数回答)

問3. 外食する時はどれが多いですか、次の項目から1つだけ選んでください。

問4. 家で食べる時はどれが多いですか。次

の項目から1つだけ選んでください。

問5. 和食の良い所はどれですか、次の項目から選んでください。(複数回答)

問6. 和食の悪い所はどれですか、次の項目から選んでください。(複数回答)

問7. 次の素材の旬はいつですか。四季(春・夏・秋・冬)を記入してください。(正解答率)

問8. 次の食品と料理名の季節や行事との関連性について正しく答えてください。(正解答率)

問9. 和食で多く使用される食材の切り方を5つ上げてください。

問10. 和食での好きな料理を3つ上げてください。

問11. 和食で自分が得意とする料理について3つ上げてください。

問12. 和食（日本料理）としてこれからも伝承したい料理を3つ上げてください。

以上の項目について本学短期大学生の平成12年度入学生（2年次）と平成13年度入学生（1年次）に調査（アンケート）用紙を配布し、記入してもらい回収したものである。

III 調査結果及び考察

〔1〕「一汁三菜」という言葉を知っていますかについては、表1に示した通りである。平成12年度入学生の場合には1)「知っている」が99.1%であり、平成13年度入学生の場合にも99.3%あって、両学年共々に同じ傾向を示し、全体では98.2%で高い回答率であった。しかし2)「知らない」と言う学年も少人数であるが、これが認められた。

〔2〕「一汁三菜」のイメージは、次の項目のどれですか、(複数回答)については表2に示した

通りである。平成12年度入学生においては、一番高い回答率を示したものは1)「普通の家庭料理」が57.7%であり、次は2)「昔の食事」が29.7%であって、C,「質素な食事」が20.7%とD,「料理屋の食事」が12.6%でE,「今風の洒落た料理」は0%であった。平成13年度入学生の場合にも1)「普通の家庭料理」が56.4%が一番高い回答率を示し、次に2)「昔の食事」が38.2%, C,「質素な食事」が17.3%とD,「料理屋の食事」が15.5%でE,「今風の洒落た料理」は0%であった。両学共に数値は異なるが傾向はまったく同じ傾向を示した。両学年を合せて全体としてみると1)「普通の家庭料理」が回答率が57.0%を示し全体の半分以上を示していた。それから2)「昔の食事」と思っている人は33.9%で全

体の1/3以上を占めていた。3)「質素な食事」は19.0%, 4)「料理屋の食事」が14.0%と数値的には少ないが、そのように考えている学生もいるということが解った。

〔3〕外食する時はどれが多いですか。次の項目から1つだけ選んで下さいについては表3に示した通りである。平成12年度入学生の場合には、一番高い回答率は3)「洋風の料理」55.9%で全体の半数以上を示していた。次は2)「どちらとも言えない」が28.8%で全体の1/4以上を示した。次は1)「和風の料理」が9.0%と4)「中華料理」が5.4%,そして5)「エスニック料理」が0.9%の状況を示した。平成13年度入学生においても、3)「洋風の料理」が43.6%であり、2)「どちらとも言えない」が40.9%を示して、両

表1 一汁三菜という言葉を知っていますかについて (%)

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	一汁三菜を知っている	110	99.1 %	107	97.3 %	217	98.2 %
2	一汁三菜を知らない	1	0.9	3	2.7	4	1.8
合 計		111	100	110	100	221	100

表2 一汁三菜のイメージは次の項目のどれですかについて (複数回答：%)

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	普通の家庭料理	64	57.7 %	62	56.4 %	126	57 %
2	昔の食事	33	29.7	42	38.2	75	33.9
3	質素な食事	23	20.7	19	17.3	42	19
4	料理屋の食事	14	12.6	17	15.5	31	14
5	今風の洒落た料理	0	0	0	0	0	0

表3 外食する時はどれが多いですか次の項目から1つだけ選んでください (%)

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	和食の料理	10	9 %	9	8.2 %	19	8.6 %
2	どちらとも言えない	32	28.8	45	40.9	77	34.8
3	洋風の料理	62	55.9	48	43.6	110	49.8
4	中華料理	6	5.4	8	7.3	14	6.3
5	エスニック系の料理	1	0.9	0	0	1	0.5
合 計		111	100	110	100	221	100

方とも同じ位の回答率であった。次には1)「和風の料理」8.2%と、「中華料理」が7.3%であり、5)「エスニック料理」は0%であった。両学年共に数値は異なるが傾向はまったく同じであることが解った。全体としてみると、3)「洋風の料理」が49.8%で全体の半分を占め、2)「どちらとも言えない」が34.8%で全体の1/3以上を示していた。次に1)「和風の料理」が8.6%、4)「中華料理」が6.3%とであり1割以下ではあるが認められた。

〔4〕家で食べる時どれが多いですか。次の項目から1つだけ選んで下さい。については表4に示した通りである。平成12年度入学生においては1)「和風の料理」が回答率64.9%で一番高く半分以上の7割に近い状況を示していた。次は2)「どちらとも言えない」が26.1%であり2割以上を示した。そして3)「洋風の料理」は6.3%であり、4)「中国料理」が2.7%のみであって1割にもとどかなかった。平成13年度入学生の場合にも1)「和風の料理」の回答率が57.3%で平成12年度入学生よりは7.6%低いが一番高い

数値であった。次は2)「どちらとも言えない」が40.0%であり、平成12年度入学生よりも13.9%多く1割以上の差が示された。続いて3)「洋風の料理」が1.8%、4)「中華料理」が0.9%であった。全体的には1)「和風の料理」の回答率が61.1%で6割以上を示し、次に2)「どちらとも言えない」が33.0%で全体の1/3以上となっていた。3)「洋風の料理」が4.1と4)「中華料理」が1.8%であり、少人数ながら用いている家庭もあることが解った。

〔5〕和食の良い所はどれですか、次の項目から選んでください（複数回答）については表5に示した通りである。平成12年度入学生においては第一に1)「健康に良い」が平均値が68.5%で、次に2)「あっさりしている」が56.8%であり、4)「季節感がある」が55.0%であって、この3項目が半数以上の数値を示した。次には3)「野菜が多い」が46.9%と5)「食べなれた味」が41.4%が4割以上5割近くを示していた。しかし6)「魚が多い」が10.8%と7)「簡単に作れる」が2.7%でのみの低い数値であった。平成

表4 家で食べる時はどれが多いですか次の項目から1つだけ選んでください (%)

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	和食の料理	72	64.9 %	63	57.3 %	135	61.1 %
2	どちらとも言えない	29	26.1	44	40	73	33
3	洋風の料理	7	6.3	2	1.8	9	4.1
4	中華料理	3	2.7	1	0.9	4	1.8
5	エスニック系の料理	0	0	0	0	0	0
	合 計	111	100	110	100	221	100

表5 和食の良い所はどれか次の項目から選んでください（複数回答：%）

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	健康に良い	76	68.5 %	73	70.9 %	154	67.7 %
2	あっさりしている	63	56.8	72	65.5	135	61.1
3	野菜が多い	52	46.9	35	31.8	87	39.4
4	季節感がある	61	55.0	66	60.0	127	57.5
5	食べなれた味	46	41.4	52	47.3	98	44.3
6	魚が多い	12	10.8	18	16.4	30	13.6
7	簡単に作れる	3	2.7	1	0.9	4	1.8

13年度入学生の場合にも第一に高いのは1)「健康に良い」が、回答率は70.9%であり、次は2)「あっさりしている」が65.5%、4)「季節感がある」が60.0%でこの3項目が6割以上を示していた。その他は5)「食べなれた味」が47.3%と6)「魚が多い」が16.4%と7)「簡単に作れる」10.9%であった。両学年共々に数値は違うが傾向は同じであり、全体的にみると1)「健康に良い」が回答率67.7%で高く続いて2)「あっさりしている」が61.1%と4)「季節感がある」が57.5%で3項目が半数以上の数値を示した。5)「食べなれた味」が44.3%と3)「野菜が多い」が39.4%で4割近くかそれ以上である。6)「魚が多い」が13.6%と7)「簡単に作れる」が1.8%を示した。和食の良い所を色々と上げられているが7)「簡単に作れる」には両学年共々に一番低い値を示しており、つまり「簡単に作ること

が出来ない」ということでもあり、難しく思っていることが認められる。

〔6〕和食の悪い所はどこですか。次の項目はどれですか、(複数回答)については表6に示した通りである。平成12年度入学生の場合には高い回答率は5)「作るのが難しい」が36.9%で4割弱を占め、次に2)「作るのが面倒だ」が28.8%と1)「献立を考えるのに苦労する」が27.0%でこの2項目が2割以上を示していた。3)「塩分が多い」は19.8%と4)「物足りない」が12.6%であり、この2項目が1割以上であった。平成13年度入学生においても高い回答率は5)「作るのが難しい」が43.6%で平成12年度入学生と同じく4割以上状況であった。続いて1)「献立を考えるのに苦労する」が38.2%で4割以下であり、3)「塩分が多い」が27.3%と2)「作るのが面倒だ」が21.8%とそして4)「物足りない」

表6 和食の悪い所はどれか次の項目から選んでください (複数回答：%)

項 目		平成12年度入学生 n = 111		平成13年度入学生 n = 110		全体 n = 221	
		人 数	回答率	人 数	回答率	人 数	回答率
1	献立を考えるのに苦労する	30	27.0 %	42	38.2 %	72	32.6 %
2	作るのが面倒だ	32	28.8	24	21.8	56	25.3
3	塩分が多い	22	19.8	30	27.3	52	23.5
4	物足りない	14	12.6	17	15.5	31	14.0
5	作るのが難しい	41	36.9	48	43.6	89	40.3

表7 次の素材の旬はいつですか (春・夏・秋・冬) の四季を記入について (正解率：%)

項 目		正 解 答	平成12年度入学生 n = 111			平成13年度入学生 n = 110			全体 n = 221		
			人 数	正解率	正解 順位	人 数	正解率	正解 順位	人 数	正解率	正解 順位
1	胡瓜	夏	108	97.3%	2	108	98.2%	1	216	97.7%	1
2	筍	春	99	89.2	3	80	72.3	3	179	80.9	3
3	牡蠣	冬	73	65.8	7	69	62.7	5	142	64.3	7
4	鰯 (ぶり)	冬	82	73.9	6	67	60.9	7	149	67.4	5
5	大根	秋	88	79.3	4	75	68.2	4	163	73.8	4
6	蒟のとう	春	110	99.1	1	106	96.4	2	216	97.7	1
7	蒟	春	83	74.8	5	60	54.5	8	143	64.7	6
8	柚子	秋・冬	52	46.8	9	38	34.5	9	90	40.7	9
9	みょうが	夏	72	64.9	8	69	62.7	5	141	63.8	8
10	南瓜	夏	45	40.5	10	22	20.0	10	67	30.3	10
11	ほうれん草	秋・冬	37	33.3	12	20	18.2	11	57	25.8	12
12	鱈	夏	43	38.7	11	15	13.6	12	58	26.2	11

が15.5%でこの3項目が2割からそれ以下であった。全体としてみると両学年共々高かった5)「作るのが難しい」が40.3%であり、次に1)「献立を考えるのに苦労する」が32.6%が3割以上から4割を占めている。他は2)「作るのが面倒だ」が25.3%と3)「塩分が多い」23.5% 4)「物足りない」が14.0%で数値的に低い2割以上及び1割以上の状況であった。

〔7〕次の素材の旬はいつですか四季(春・夏・秋・冬)を記入してください(正解答率:平均)については、表7に示した通りである。平成12年度入学生の場合の正解答率の一番高い平均数値は6)「蒟のとう」が99.1%と1)「胡瓜」が97.3%であり、次に2)「筍」が89.2%で3項目は最も高い正解答率を示した。続いて1)「大根」が79.3%と7)「蒟」が74.8%と4)「鰯」が79.3%の3項目が7割以上である。3)「牡蠣」が65.8%と9)「みょうが」が64.9%で2項目は6割以上を示した。5割以下は残りの8)「柚子」が46.8%と10)「南瓜」40.5%と12)「鰻」が38.7%と11)「ほうれん草」が33.3%であって、4項目が低い正解答率を示していた。平成13年度入学生の場合には正解答率が一番高いのは1)「胡瓜」の98.2%であり、6)「蒟のとう」が96.4%を示していた。次には2)「筍」が72.3%であり、4番目には5)「大根」が68.2%で、続い

て5番目に3)「牡蠣」と9)「みょうが」が62.7%で両者が同じ数値を示していた。次には4)「鰯」が60.9%であり、以上の7項目が60%以上を正解答していた。そして7)「蒟」は54.5%であり5割以上であった。しかし、10)「南瓜」は20.2%と、11)「ほうれん草」が18.2%そして12)「鰻」が13.6%であり、低い正解答率であった。両学年共々に数値の違いがあるが傾向が同じであることが示された。全体としてみると高い正解答率は、1)「胡瓜」と6)「蒟のとう」がそれぞれ97.7%を示し、次に2)「筍」が80.9%であり、5)「大根」が73.4%であり、続いて4)「鰯」が64.3%で9)「みょうが」が63.8%であり6割台は4項目である。4割からそれ以下としては8)「柚子」が40.7%であり、10)「南瓜」が30.3%と11)「ほうれん草」が25.8%とそして12)「鰻」が26.2%であったことが示された。年間を通して店頭に出回っている食品のためか季節感が解からなくなっていると思う面が考えられた。

〔8〕次の食品と料理名の季節や行事との関連性について正しく答えて下さい、(正解答率)については表8に示した通りである。平成12年度入学生の場合には2)「ハマチは大きくなると何と呼ぶか」については「ぶり」と正解した正解答率は86.5%であり、一番高く、次は4)「冬至

表8 次の食品と料理名の季節や行事との関連性について

(正解答率:%)

項 目		正 解 答	平成12年度入学生 n = 111			平成13年度入学生 n = 110			全体 n = 221		
			人 数	正解率	正解 順位	人 数	正解率	正解 順位	人 数	正解率	正解 順位
1	料理に使う「木の芽」とは何の芽か	山椒	66	59.5%	3	20	18.2%	4	86	38.9%	4
2	「ハマチ」は大きくなると何と呼ぶか	ぶり	96	86.5	1	49	44.6	2	145	65.6	2
3	「ハマグリ」が付くもののお祭りは	ひな祭	65	58.6	4	36	32.7	3	101	45.7	3
4	冬至につきものの野菜は何か	南瓜	93	83.8	2	87	79.1	1	180	81.5	1
5	葛粉を使った料理の地名は	吉野 (奈良県)	27	24.3	5	4	3.6	5	31	14.0	5
6	「山椒」の実を使った料理の地名は	有馬 (兵庫県)	0	0	6	0	0	6	0	0	6

につきものの野菜は何ですか。」について「南瓜」と正解答したものが83.8%を占め、この2項目は8割以上を占めていた。第三番目として1)「料理に使う木の芽とは何の芽ですか」については「山椒」と正解答したものが59.5%を占め、続いて3)「ハマグリが付きもののお祭りの日は何の日ですか」については「ひな祭」と正解答したものが58.6%で4番目の正解率であって。しかし5)「葛粉を使った料理の地名は何ですか」については正解率は24.3%であり2割台のみであった。まして6)「山椒の実を使った料理の地名は何ですか」については「有馬」の正解率が0%を示す状況であった。平成13年度 入学生の場合には正解率が高いものとしては、4)「冬至につきものの野菜は…」ということで「南瓜」が79.1%を示した。次は2)「ハマチが大きくなると…」では「ぶり」が44.6%との正解率であり、3)「ハマグリが付きもののお祭りは…」については「ひな祭り」が32.7%であった。そして1)「料理に使う木の芽とは…」については「山椒」と正解答した率が18.2%であり、5)「葛粉を使った料理の…」については正解率が3.6%であって、6)「山椒の実を使った料理の…」に「有馬」と答えたものは平成12年度入学生と平成13年度入学生と同じく0%の数値であった。平成12年度入学生と平成13年度入学生の差は各項目に大きく見られた。ことに1)「山椒」は正解率が41.3%であり、2)「ぶり」も41.9%、3)「ひな祭り」が25.9%、そして5)「吉野」は20.7%の大きな差があり、いずれも平成12年度入学生が高い正解率を示したことは当然と思った。平成13年度入学生の方は全般的に低い状況であった。両学年を合わせて全体としての正解率をみると高い順位から、4)「南瓜」が81.5%であり、次は2)「ぶり」が65.6%、3)「ひな祭り」が45.7%、1)「山椒」が38.9%、そして5)「吉野」が14.0%であり、6)「有馬」は0%を示す正回答率でありことが示された。

〔9〕和食で多く使用される食材の切り方の名称を5つ上げて下さいについては、表9と図1に示した通りである。平成12年度入学生の場合には一番高い回答率を示したのは1)「線切り」

が90.1%、そして2)「いちょう切り」が72.1%、3)「乱切り」が64.7%、5)「短冊切り」が59.5%、4)「輪切り」が52.3%でこの5項目が5割以上の9割までの学生が多く用いる「切り方」として上げていた。次には6)「小口切り」が36.9%、7)「ささがき」が34.2%とこの2項目は3割台の回答率であった。その他高い順に上げると 8)「細の目切り」が16.2%、11)「半月切り」が13.5%、そして10)「斜め切り」が9.9%、12)「柏木切り」と13)「色紙切り」の両項目が9.0%、9)「みじん切り」と14)「かつらむき」の両項目が8.1%であり、15)「面取り」が4.5%であった。

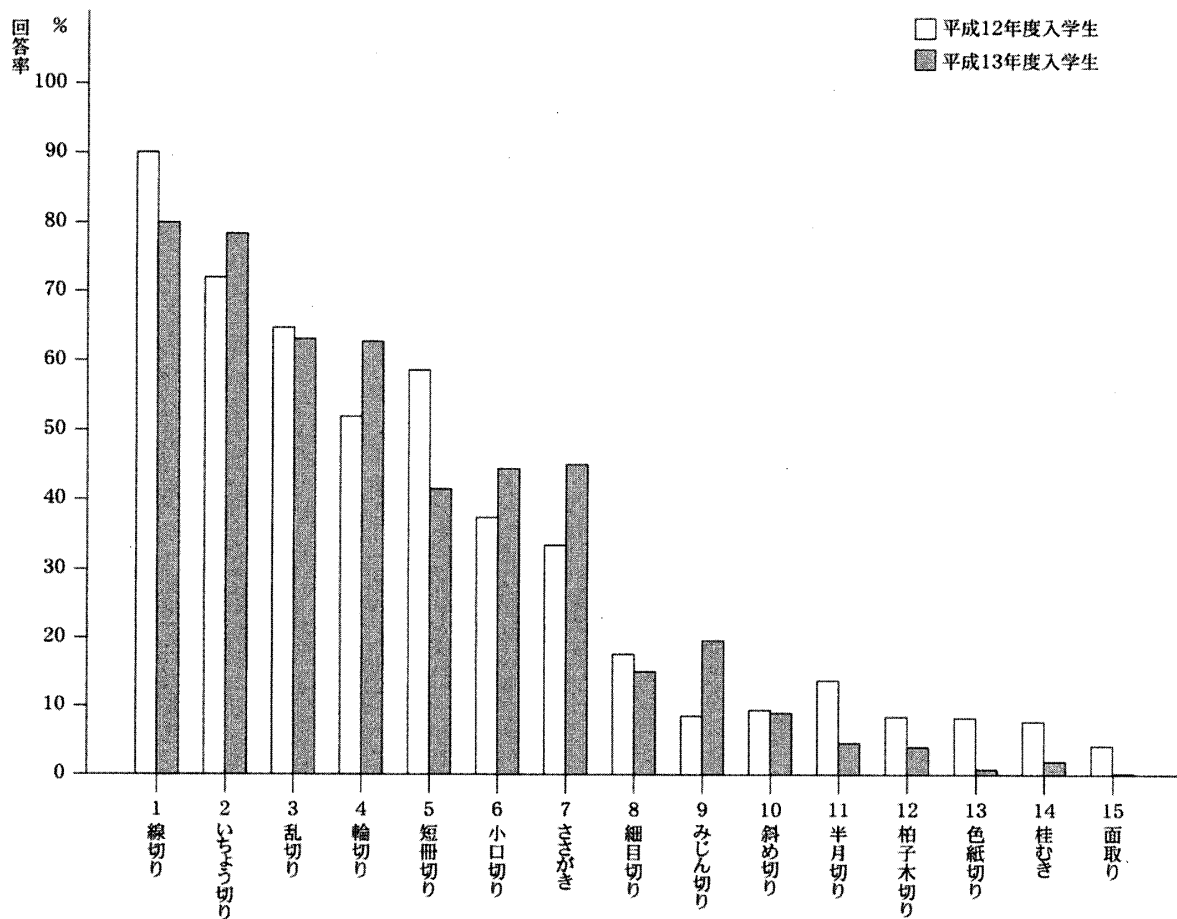
次に平成13年度入学生の場合には一番高い回答率を示したのは、1)「線切り」が80.0%、次には2)「いちょう切り」が79.1%、3)「乱切り」が64.6%、4)「輪切り」が62.7%であり、この4項目が6割以上8割の学生達が多く知っている切りであった。次は6)「小口切り」と7)「ささがき」の両項目が44.6%であり、5)「短冊切り」が40.9%であり、3項目は4割台の回答率であった。その他高い順に上げると9)「みじん切り」が19.1%と8)「細の目切り」が15.5%、そして10)「斜め切り」が9.1%、11)「半月切り」と12)「拍子木切り」の両項目が4.6%と13)「色紙切り」と14)「かつらむき」の両項目が0.9%であって15)「面取り」は0%であり1名もいなかった。

両学年共々数値の差はあるが回答率の高いものはまったく同じ傾向を示していた。つまり日常で多く用いている切り方が高い回答率を示していた。両学年を全体としてみると、一番高い回答率を示したものは両学年が高かったものと同じである。1)「線切り」が85.1%で一番高く、2番目は2)「いちょう切り」が75.6%、3番目が3)「乱切り」が64.7%、そして4番目は4)「輪切り」が57.5%、5番目が50.2%であり、ここまでは5割以上を占めていた。次の6番目は6)「小口切り」が40.7%、7番目が7)「ささがき」が39.4%であり、8番目は8)「細の目切り」が15.8%、9番目は9)「みじん切り」が13.6%であり、この4項目は4割から1割強ま

表9 和食で多く用いられる食材の切り方の名称の5点について（複数回答率：％）

項 目		平成12年度入学生 n = 111			平成13年度入学生 n = 110			全体 n = 221		
		人 数	回答率	正解 順位	人 数	回答率	正解 順位	人 数	回答率	正解 順位
1	線切り	100	90.1%	1	88	80.0%	1	188	85.1%	1
2	いちょう切り	80	72.1	2	87	79.1	2	167	75.6	2
3	乱切り	72	64.9	3	71	64.6	3	143	64.7	3
4	輪切り	58	52.3	5	69	62.7	4	127	57.5	4
5	短冊切り	66	59.5	4	45	40.9	7	111	50.2	5
6	小口切り	41	36.9	6	49	44.6	5	90	40.7	6
7	さががき	38	34.2	7	49	44.6	5	87	39.4	7
8	細の目切り	18	16.2	8	17	15.5	9	35	15.8	8
9	みじん切り	9	8.1	13	21	19.1	8	30	13.6	9
10	斜め切り	11	9.9	10	10	9.1	10	21	9.5	10
11	半月切り	15	13.5	9	5	4.6	11	20	9.1	11
12	柏子木切り	10	9.0	11	5	4.6	11	15	6.8	12
13	色紙切り	10	9	11	1	0.9	13	11	5	13
14	かつらむき	9	8.1	13	1	0.9	13	10	4.5	14
15	面取り	5	4.5	15	0	0	0	5	2.3	15

図1. 和食で多く使用される食材の切り方について

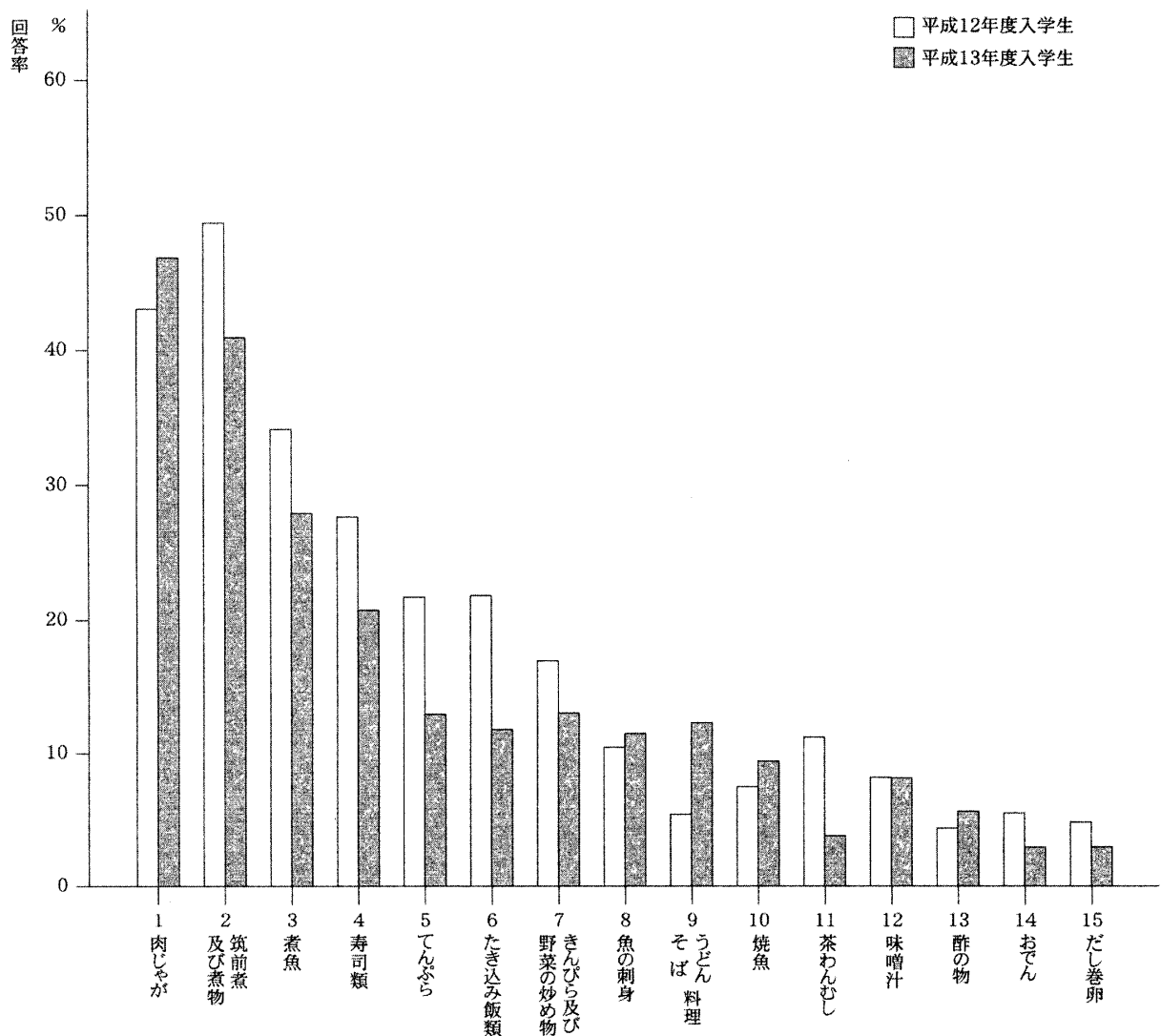


での用いられていることが示された。その他は1割に満たないものであるが、10)「斜め切り」で9.5%、11)「半月切り」が9.1%、12)「拍子木切り」が6.8%、13)「色紙切り」が5.0%、14)「かつらむき」が4.5%、15)「面取り」が2.3%であり、6項目が低い数値であった。その項目は比較的難しい飾り切りが含まれていたのであることが認められた。全般にみて高い回答率のものは日常の食生活の中に非常に多く使用されているものであることが示された。

和食の「切り方」と共に「料理」等についても調べることにした。学生達が「好みの料理」と「得意として作れる料理」との比較でもある。

〔10〕和食での好きな料理を3つ上げてください。については、図2に示した通りである。平成12年度入学生の場合では、一番高い回答率を示したものは、2)「筑前煮及び煮物」が46.9%であり、次は1)「肉じゃが」が43.2%であった。3番目は3)「魚の煮物(味噌煮を含む)」が34.2%で、4番目は4)「寿司類」が27.9%であり、5番目は「天ぷら」と6)「たき込み飯類」の2項目が22.5%であった。7番目は7)「きんぴら及び野菜の炒め物」が17.1%、8番目が8)「魚の刺身」が10.8%であった。次は1割以下ではあるが、10番目が10)「焼魚」と12)「味噌汁」の2項目が8.1%であり、12番目が14)「おでん」

図2. 和食での好きな料理について



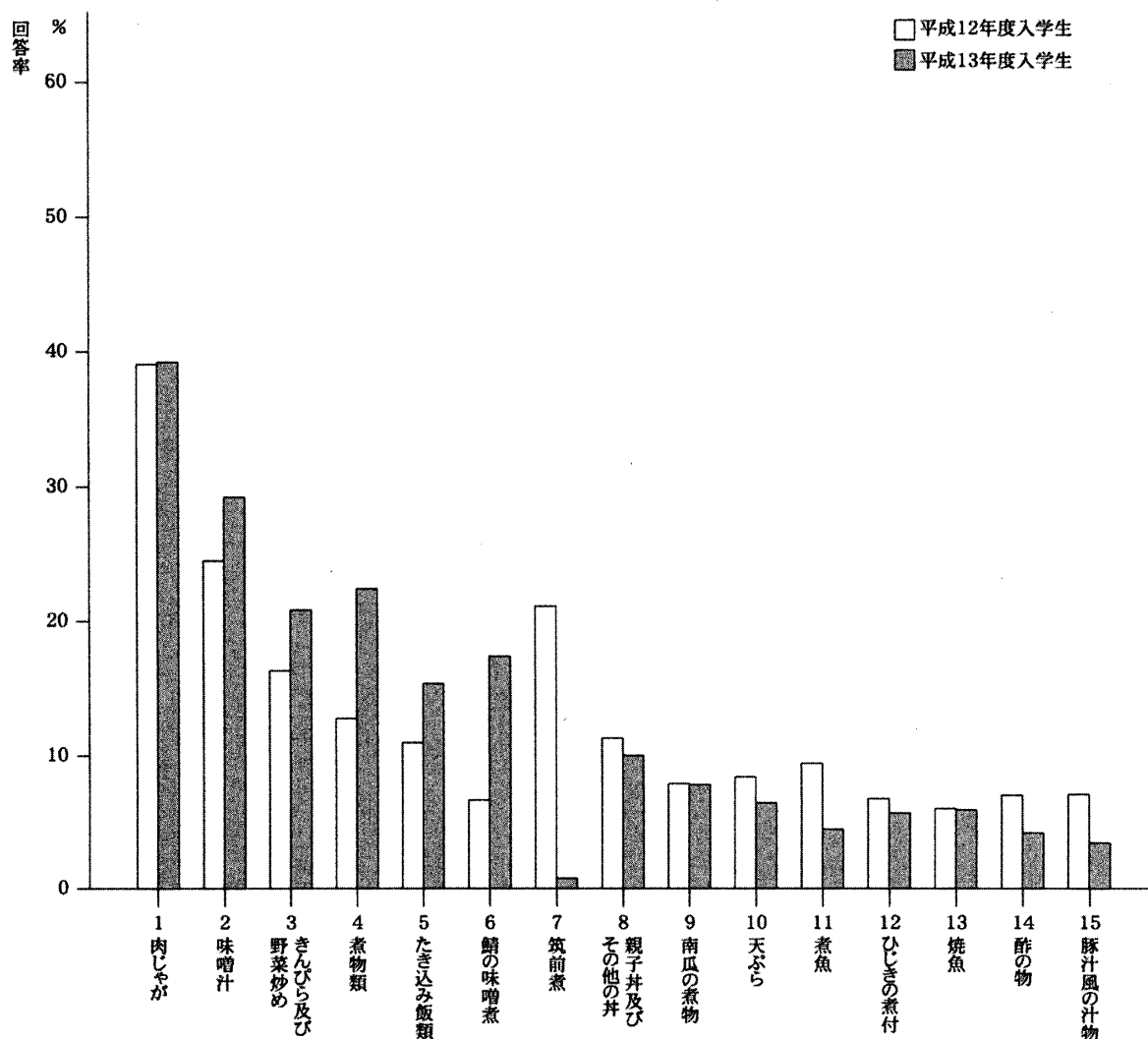
が6.3%，そして13番目では9)「そば・うどん料理」と13)「酢の物」と15)「だし巻卵」の3項目が5.4%であることは示された。

平成13年度入学生の場合には一番高い回答率のものは、1)「肉じゃが」が47.3%であり、次の2番目が、2)「筑前煮及び煮物」が40.9%の4割台である。3番目は3)「魚の煮物(味噌煮含む)」が28.2%と、4番目には4)「寿司類」が21.8%であり、2割台であった。次の5番目は7)「きんぴら及び野菜の炒め物」が13.5%と、6番目は6)「天ぷら」が12.7%であり、同じく9)「そば・うどん料理」も12.7%であった。続いて8番目は6)「たき込み飯類」と、8)「魚の刺身」の2項目が11.8%である、10番目には10)「焼魚」は10.0%，11番目は12)「味噌汁」

の8.2%と、12番目は13)「酢の物」が6.4%，13番目には11)「茶わんむし」の4.6%と14番目には14)「おでん」と15)「だし巻卵」の2項目が3.6%であり、1割からそれ以下の回答率で示された。

両学年共々に回答率の相違はあるが傾向はまったく同じであった。全体的にみると回答率の数値の高いのは1)「肉じゃが」と2)「筑前煮及び煮物」の両項目が45.3%を示した。3番目としては、3)「魚の煮物(味噌煮を含む)」は31.2%であり、4)「寿司類」では24.9%であり、5番目が5)「天ぷら」は17.7%，6番目が6)「たき込み飯類」の17.2%，そして7番目が7)「きんぴら及び野菜の炒め物」が15.4%，8番目が8)「刺身」が11.3%であって、ここまで

図3. 和食での得意とする料理について



の6項目が2割近くから6割までの比較的両学年で学生達が好んでいるとことが解った。次には1割未満のものは、9番目の9)「そば・うどん料理」と10)「焼魚」が回答率9.1%であり、11番目としては11)「茶わんむし」と12)「味噌汁」が8.2%であって、13番目は13)「酢の物」の5.9%, 14番目の14)「おでん」の5.0%, 15)「だし巻卵」の4.5%の順位であった。

和食で好む料理について調べたが、得意とする料理の間に相関があるのかどうかをみるために調べてみることにした。

〔11〕和食で自分が得意とする料理を3つ上げてください。については図3に示した通りである。平成12年度入学生の場合については一番高い回答率を示したものは1)「肉じゃが」が39.6%である。次には2)「みそ汁」であり24.3%, 3番目には4)「煮物類」の22.5%であり、4番目は7)「筑前煮」の21.6%であって2割台には3項目が示された。次の1割台には3)「きんぴら及び野菜炒め物」が16.2%で5番目であり、6番目は5)「たき込み飯類」が15.3%, 7番目は8)「親子丼その他の丼」が10.8%であり、この3項目であった。その他1割未満としては11, 「煮魚」が9.1%, それから9, 「南瓜の煮物」と「天ぷら」が8.1%, そして12, 「ひじきの煮物」と14, 「酢の物」と「豚汁風の汁物」などの3項目が6.3%であり、13, 「焼魚」が5.4%を示していた。

次に平成13年度入学生においては、高い回答率としては第1に1)「肉じゃが」が39.1%であり、2番目は2)「味噌汁」が29.1%であって、3番目は3)「きんぴら及び野菜炒め」が20.9%であった。4番目は6)「鯖の味噌煮」で17.3%であり、5番目は4)「煮物類」で12.7%, 6番目は5)「たき込み飯類」であり、10.9%, そして7番目は8)「親子丼その他の丼物」は10.0%であり、この7項目におよんだ。次に1割未満のもので回答率の多少高いものから上げると7)「筑前煮」が0.9%であり、9)「南瓜の煮物」が8.2%, それから10)「天ぷら」で6.4%, そして12)「ひじきの煮付」と13)「焼魚」が5.5%であった。それから11)「煮魚」が4.6%, 14)「酢

の物」が3.6%, 15)「豚汁風の汁物」が2.7%であり、この8項目におよんでいた。

平成12年入学生と平成13年入学生を比較してみると両学年共々に数値には相違があるが、好みの傾向はまったく同じ状況を示していた。両学年を合せて全体としてみると高い平均値として1番目には1)「肉じゃが」で39.4%を占め全体の4割であった。次の2番目には2)「味噌汁」が26.7%で2割半強であり、3番目は3)「きんぴら及び野菜炒め」が18.6%で、4番目は4)「煮物類」で17.7%, 5番目は5)「たき込み飯類」の13.1%そして6番目には6)「鯖の味噌煮」の11.8%, 7番目として7)「筑前煮」が11.3%であり、8番目は「親子丼その他の丼物」で10.4%であった。以上ここまでは1割以上の学生が得意とする料理であることが認めれた。次には1割未満のものを上げてみると9)「南瓜の煮物」が8.2%, 10)「天ぷら」7.2%と11)「煮魚」が6.2%, 12)「ひじきの煮付」が5.9%, そして13)「焼魚」が5.4%, 14)「酢の物」が5.0%, 15)「豚汁風の汁物」が4.5%であり、回答率が低い得意としているものが7項目にもおよんでいることが認められた。

次に最近の食生活は、多種多様の食料品が出回って豊かになり、加工食品や調理済食品の利用も増加し外食産業が盛んになっている。しかし家庭料理や地域ごとの伝統的な行事食なども多くある。それを伝承する必要があると思われる料理名を調べるために上げてみることにした。

〔12〕和食（日本料理）としてこれからも伝承したい料理を3つ上げてください。については、図4に示した通りである。

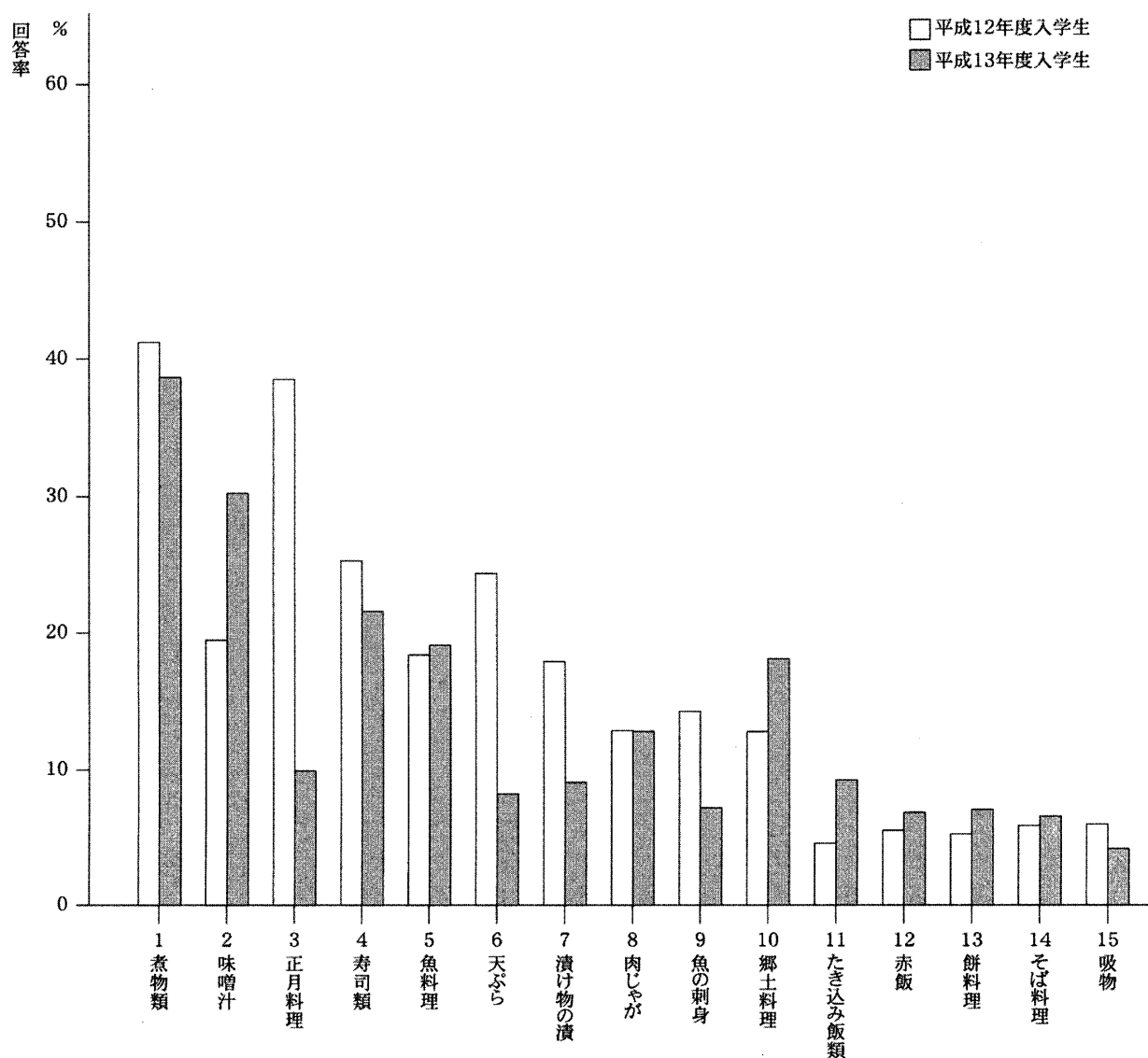
平成12年度入学生の場合には、まず第1として高い回答率を示したものは、1)「煮物類」が41.4%で4割以上も占めている。次の2番目では、3)「正月料理」であって38.7%であり4割近くになっている。第3番目は4)「寿司類」の25.2%であり、4番目は6)「天ぷら」が24.3%を示し、5番目は2)「味噌汁」が19.8%と6番目には5)「魚料理」の18.0%であって、2割以上から2割近い数値を示していた。次には1割台として10)「魚の刺身」が13.5%で7番目、8

番目として9)「肉じゃが」と14)「郷土料理」が同じく12.6%であった。1割未満としては、8)「漬物類」が9.0%であり、12)「赤飯」と13)「餅料理」と14)「そば料理」とそして15)「吸物」の4項目が5.4%の同じ回答率を示し、11)「たき込み飯類」が4.5%の順位で上げられていた。

次に平成13年度入学生においては、高い回答率のものは、1)「煮物類」として39.1%で4割近い数値であった。次には2番目として2)「味噌汁」が30.6%として、3割台を示していた。次の3番目として4)「寿司類」が21.8%であり、5)「魚料理」と、8)「漬物類」と、7)「郷土料理」の3項目は同じ回答率の18.2%であり4番目を示す2割台であった。7番目としては9)「肉じゃが」で12.7%であり、8番目では3)「正月料理」で10.0%、9番目は11)「たき込み飯類」で9.1%で10番目は6)「天ぷら」の8.2%であり、1割台とその数値に近いものとしては4項目におよんだ。次に1割未満として上げられるものは、12)「赤飯」と13)「餅料理」が同じ回答率の6.4%であり、次は14)「そば料理」の5.5%、そして15)「吸物」が3.6%の順位で示された。

平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年の差は、一番高い回答率を示した「煮物類」

図4. 和食(日本料理)としてこれからも伝承したい料理について



は両学年共々に相違がないが他の項目において差は認められた。それはまず、2)「味噌汁」の10.8%であり、3)「正月料理」の28.7%であり、更に6)「天ぷら」の16.1%、8)「漬物類」の9.2%とそして10)「魚の刺身」が6.2%と更に7)「郷土料理」が5.6%等であり、差が5%以上になるとそれは6項目におよんだ。

両学年を合わせた全体としてみると1番高い回答率は両学年が高く示していたのは、1)「煮物類」が40.3%で4割以上を示したのが認められた。次の2番目は2)「味噌汁」が25.3%であり、3番目の3)「正月料理」が24.4%、そして4番目としては4)「寿司類」の23.5%であり、2割以上としては3項目におよんだ。1割以上としては、5)「魚料理」が18.1%で5番目、6番目として6)「天ぷら」が16.3%と、7番目として7)「郷土料理」が15.4%、そして8番目として8)「漬物類」の13.6%、それから9番目の9)「肉じゃが」が12.7%と10番目は10)「魚の刺身」が10.4%であって、この6項目が示された。1割未満としては、11)「たき込み飯類」が6.8%であり、12)「赤飯」と13)「餅料理」の2項目は5.9%であって、その次は14)「そば料理」の5.4%と15)「吸物」の4.5%の順位であることが示された。

まとめ

良い食事は健康な心と体を作る。現在、日本は長寿国として世界に認められている。それは日本的和食型の一汁三菜の食事パターンが基礎となり理想的な型となっている。

その和食について、今回、平成12年度入学生(2年次)と平成13年度入学生(1年次)の学生を対象に調査を行った。

その結果は〔1〕「一汁三菜」という言葉を知っていますかについては、平成12年度入学生も平成13年度入学生も共に項目1)「知っている」と答えたものが多く、両学年の回答率が98.2%を示していた。つまり、ほとんどの人が知っており、かなりポピュラーな言葉になっていることが認められた。

次に〔2〕「一汁三菜」のイメージは、次の項

目のどれですか(複数回答)については、平成12年度入学生も平成13年度入学生も共に、項目の1)「普通の家庭料理」と答えた学生が多く、両学年の回答率が46.0%であって、複数ではあるが約半数に近い学生達がそのように認識をしていた。「一汁三菜」とは、主食にご飯に汁物を添えて、魚類や肉類等や卵料理の蛋白質を主体とした一品を主菜として、それに副菜として野菜を中心として、煮物や揚げもの等、副々菜として和え物や酢の物、浸し物などの小鉢を一品を添えるものである。このような形式にあてはめた献立を考えてみれば栄養バランスがよく味付もよくすばらしいものになる。普段の食事にもまた特別ば食事にも用いられる内容を持っていける献立形式であると言える。

次に回答率の比較的高いものは2)「昔の食事」であり、両学年共々の全体では27.4%を示して約3割近い数値であった。このことは我が国の長い食文化を通じて育んできた事柄からも、このような歴史を感じて思い込んでいる面もあるように思われた。

〔3〕外食する時はどれが多いですか。次の項目から1つだけ選んでください。については、平成12年度入学生も平成13年度入学生も共に両学年が高い回答率を示したのは項目3)「洋風料理」が49.8%であり、全体の約半数にもおよんでいた。次には項目2)「どちらとも言えない」が34.8%であり、約全体の1/3以上は示されたが、つまり外食での一番人気は「洋風料理」が多いことが認められた。

〔4〕家で食べる時は、どれが多いですか。次の項目から1つだけ選んでください。については、平成12年度入学生と平成13年度入学生共に、両学年を合せても項目1)「和食の料理」であった。全体として回答率が61.1%を占め6割以上の学生が食べていた。つまり家で食べる時は圧倒的に和食であることが示された。家では和食が中心であり、外食の時には洋食が中心であることが認められた。しかし項目2)「どちらとも言えない」も全体の回答率が33.0%を占めていた。このことを考えてみると低学年が多いことから、もしかして食卓に並ぶ料理につ

いての名称が解らないものがあるのではないのかという疑問を感じた。

次に〔5〕和食の良い所は、どれですか。次の項目から選んでください(複数回答)。については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々に全体として一番回答率の高かったものは、項目1)「健康に良い」が67.7%であり、7割近くを示していた。次には2)「あっさりしている」と4)「季節感がある」の2項目が6割以上あるいはそれに近い数値であった。それに続いて5)「食べなれた味」と3)「野菜が多い」が比較的高い回答率の2項目であった。このことを通じて解るように和食のメリット(日本型食生活)が身体に良いとかあっさりとして食べやすく、季節感を感じ、幼い時からの食べなれた味などの利点を上げており学生達にも可成り良さの浸透もみられる。しかし項目7)「簡単に作れる」においては、非常に回答率が低く1割未満の最低を示していた。このことを考えてみると比較的手間がかかることなのか、また技術面での事なのかと考えさせられる所も多少ある。

〔6〕和食の悪い所はどこですか。次の項目のどれですか。(複数回答)については、平成12年度入学生も平成13年度入学生も、両学年共々に回答率の項目の高いものは5)「作るのが難しい」が4割を占めていた。次には1)「献立を考えるのに苦労する」が3割以上を占めていた。2)「作るのが面倒だ」と3)「塩分が多い」の2項目は全体の2割以上を占めていた。このように「献立に苦労することや、作るのが難しく、面倒でもあり、塩分が多い」などの状況が上げられている。比較的全般にわたって問題点が多く含まれていることが、改めて認められた。つまり洋風や中華風などにおいては一皿で仕上げる料理も多くある。しかし和食は主食、汁物、焼物、揚げ物、蒸し物、刺身(造り)、和え物や酢の物、浸し物、香の物などの料理の組合せが中心となる献立でもあるためなのかとも考えさせられた。次に「塩分が多い」においては、食事と塩分との高血圧の生活習慣病などの関わりについての関心があることが認められた。和食

のデメリットとして上げられているので十分に味付の工夫の必要性があることが示されたと思う。

〔7〕次の素材の旬はいつですか。(春・夏・秋・冬)の四季を記入してください。(正解答率)については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々に一番高い正解答率は1)「胡瓜」と6)「落のとう」の2項目が97.7%であり、9割7分以上の正解答であった。次には2)「筍」が8割以上と4)「大根」が7割以上の項目であった。次は6割以上となった正解答率のものは、3)「牡蠣」と4)「鰯」、7)「落」とそして9)「みょうが」の4項目が示された。続いて低い正解率の項目を上げると8)「柚子」が4割台であり、他の項目は3割以下であった。10)「南瓜」と11)「ほうれん草」と12)「鰺」の3項目である。スーパーの売場には年間を通じて、いつも同じ食材が並んでいることが最近が多い。本来の旬がいつなのか解りにくくなっている。「柚子」は古から和食(日本料理)に登場しているが従来は高価でもあり、地方によっては「正月料理」を中心に用いられている食材であった。「南瓜」は本来旬は夏であるが、収穫したものを貯蔵して冬までも食べられているためか、11月はハロウィーン、12月は冬至とい寒い時期に南瓜が登場するので「夏のもの」という印象が薄いのかかもしれないと思った。「鰺」も近海のもの本来の旬は夏であるが、実際にはいつでも店頭にあるので旬を言うことが余り意味を持たなくなっているのかと思っている。次に「ほうれん草」についても1年中あるので、本来の旬である秋・冬が解らなくなっていると考えられた。しかしシュンとはどんな食品でも栄養価の高いことを再認識をして食材を摂取することの大切さを感じさせられる指導の必要性があると思った。

和食(日本料理)には日本の歴史や文化が沢さん詰まっている。それを無くしたくない料理や食品に関係した言葉なども多くある。その他に季節や行事の関連性もあり、今日までさまざまに受け継がれている。このようなことがどの程度学生達が認識しているかを知るために調べてみたのである。

〔8〕 次の食品と料理名の季節と行事との関連性について正しく答えてください。(正解率) については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々に正解率の前後はするが高いのは2)「ハマチ」の解答の「ぶり」と4)「夏至に付きものの野菜」の解答の「南瓜」の項目が全体の60%から80%以上を示す解答率であった。反対に解答率の低い項目は1)「料理に使う木の芽は何の芽か」についての正解答の「山椒の若芽」であり、平均値は4割にとどかなかった。5)「葛粉を使った料理の地名」の正解答は「吉野」であり、吉野葛と言われて有名ではあるが、学生達の解答率は2割にとどかなかった。また6)「山椒の実を使った料理名」についての正解答が「有馬」(兵庫県の有馬)であるが、平均値は0%であり正解答者が無い状態であった。次に「和食(日本料理)を作る時、簡単に作れないとか、作るのが面倒だとか、難しいとかの項目が上げられていたが、その他に包丁さばきとしての「切る」という技術操作の項目についても調べてみることにした。

〔9〕 和食(日本料理)で多く用いられる食材の切り方の名称を5つ上げてください。(回答率) については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々の全体としての項目の解答率の高い切り方は1)「線切り」が85.1%であり、次は2)「いちょう切り」が75.6%であった。その他50%以上の回答率を示したものは、3)「乱切り」、4)「輪切り」、5)「短冊切り」の3項目であり、合わせて5項目であった。それから低い回答率ではあるが両学年に示されたものは、12)「拍子木切り」、13)「色紙切り」、14)「かつらむき」、15)「面取り」などの項目であり、それは和食(日本料理)的飾り切りと言われる4項目が示されていた。高い回答率のもの「線切り」とか「いちょう切り」及び「乱切り」、「輪切り」、「短冊切り」などは、和食の料理に多く用いられる、つまり汁物や煮物、そして酢の物や和え物、揚げ物などに用いられる切り方でもある。次に和食での好きな料理と学生自身が得意とする料理の相関性をみるために調べてみた。

〔10〕 和食での好きな料理を3つ上げてください。については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年が共々に上げた料理名は15種類に及んだ。その項目について両学年を比べてみると、料理名で回答率の数値の多少の相違があるが、全般に同じ傾向が示されていた。平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々に一番高い回答率は1)「肉じゃが」と2)「筑前煮及び煮物」が45.3%であり、約半数の学生達が好んでいる料理であった。次には3)「魚の煮物」であり、約1/3が好んでいた。そして4)「寿司類」が約1/4が好んでいる。その他1割以上のものとしては5)「天ぷら」と6)「たき込み飯類」、7)「きんぴら及び野菜炒め物」、8)「魚の刺身(造り)等」の4項目であった。それからもっとも低い回答率とされたものは、両学年共々に13)「酢の物」と14)「おでん」そして15)「だし巻卵」であり、3項目に及んでいた。このことを考えてみると小鉢の酢の物よりサラダ風の料理を好むのか、また、「だし巻卵」よりも手軽な目玉焼とか茹卵、そしてスクランブルエッグ、オムレツ風の料理を好むのかと思われた。おでんにおいては時間がかかるためなのかなどとも考えさせられた。しかし好みの料理の幅の広さについては認めることが出来たと思う。

次に学生達本人の得意とする和食について調べてみることにした。ここで好きな料理と得意の料理との一致性をみる事が出来るかどうかを調べることにともなうと思われた。

〔11〕 和食の料理で自分が得意とするものを3つ上げてください。(平均)については、平成12年度入学生と平成13年度入学生の両学年共々に一番高い回答率は1)「肉じゃが」と2)「味噌汁」であり全体の1/3から1/4の学生が得意な料理の一つとして上げていた。次には両学年において回答率の項目での前後はあるけれども2割近い数値を示し、比較的に学生が得意とした料理を上げてみることにした。それは3)「きんぴら及び野菜炒め物」と4)「煮物類」、5)「たき込み飯類」、6)「鯖の味噌煮」そして7)「筑前煮」の5項目であった。それからもっとも低

い回答率とされたものは、13)「焼魚」と14)「酢の物」そして12)「ひじきの煮付」などの3項目が不得意に近いものと考えられた。このデータから見ても解かるように好きな料理と得意な料理との一致性をみたものは、第一番に回答率が高い「肉じゃが」であった。これは子供達のみならず広く「おふくろの味」として好まれる料理の一つでもある。次には「煮物類のいろいろ」と「たき込み飯類」、そして「きんぴら及び野菜の炒め物」などの3項目に類したものが両項目の回答率の上位を示していた。これは和食の中でも「煮物類」は幅が広くもっとも代表的な料理の一つである。作るものによっては手軽で短時間に出来るものもあれば、非常に時間をかけて仕上げるものもある。「たき込み飯類」や「きんぴら及び野菜の炒め物」などは非常にポピュラーな料理で手軽に作れる料理であると思う。次に和食の得意な料理での回答率の高い項目として上げられているものに「味噌汁」とあるが、好きな料理においては低い回答率を示していた。これは何故かと考えてみたが、食卓には「ご飯と味噌汁」と言う古くからの和食の基本的形式がある。その組合せにおいて調理する機会が常にあり、好きではなくても行っている場合があるので、非常に簡単に作れるものの一つであり、それが得意の料理とされているものではないかと考えられた。味噌汁は従来から母親が子どもに最初に教える料理のトップでもあると言われていることにも通ずると思った。「おふくろの味」と言われる言葉には、どこことなく暖かさ、やさしさがある。料理の覚え方についても、母親からと云う回答率が他の調査の時にも圧倒的に高い数値を示していた。次に好きな料理の中では比較的に平均値が上位を示したものに「寿司」をして「天ぷら」があったのに、得意な料理の中では低い数値で示された。これはそれぞれ作るのに難しく、美味しさにはコツがあるとも言われていることなども合わせて更に技術の難しさが上げられると思う。ここで和食(日本料理)のついて考えてみることにした。古くから我が国は五穀豊穡として穀類や大豆加工品を中心とした伝統的な料理が多い。それを若い学生達が

どのような料理を伝承していきたいのかを調べることにした。

〔12〕和食(日本料理)としてこれからも伝承しなければならない料理を3つ上げなさい。については、平成12年度入学生も平成13年度入学生の両学年にも項目で少々の相違いがあるが比較的同じ傾向を示していた。

平均値の高いものから、まず第一に1)「煮物類」であり全体の約半数の学生が占めていた。次には2)「味噌汁」と3)「正月料理」そして4)「寿司」の3項目は全体の1/4以上の学生が上げていた。それから2割近くから1割以上の学生が示したのは、5)「魚の料理(焼物、煮物)」と6)「天ぷら」、7)「漬物類」、8)「肉じゃが」、9)「魚の刺身(造り)」、そして10)「郷土料理」の6項目に及んでいた。このことをよく調べてみると、まず考えられたのは、日常食として普段に食卓に上るメニューのものと行事食として用いているものなどが上げられている。よくよく内容をみると学生達が好きなものの得意なものも含まれている。それからもっとも低い回答率のものは12)「赤飯」と13)「餅料理」、14)「そば料理」そして15)「吸物」の4項目であった。この内容をよくよくみると、和食料理として古くから行事食として用いられることが多く、どちらかと言うと穀類が中心となっていて、あっさりとした味とさっぱりする料理であると言える。高齢者にとっては食べなれたものでもあり味でもある。しかし、若い学生達にとっては、小さい時から肉類や油類を主体とした味付には馴れているので、少々物足りない味として感じているのかもしれないと思っている。

このようにしてみると地域ごとに料理、味に独特なものがあると同様に、家庭でもそれぞれの料理や味があると思う。調理済みの食品やインスタント食品の普及によって家庭の味も薄れつつあるが、それでも親から子、子から孫へと、代々に受け継がれる味は現在も生きている。

また和食(日本料理)の定義について考えてみると、つまり「ご飯に合う料理」であり主食として中心になる「ご飯」との相性が最大のポイントでもあると言われている。このようなこ

とを考慮して和食の献立を作成し、調理することが大切であると思われた。

この調査の結果からも解るように平成12年度入学生（2年次）と平成13年度入学生（1年次）の学年の相違いの大差は認められなかった。ただ平成13年度入学生（1年次）の方に少々づつ問題が各項目に示されていたと思う。これは学習を通して意識行動をおこさせ、自覚を促し、関心を高めていくようにし、少しでも和食の手作りを楽しみながら作業するような学習成果を上げることにも勉めて行きたいと感じている。

参考文献

- 1) 村松功雄：栄養の心理—栄養教育の一指針，三共出版株式会社，1988
- 2) 食の科学：和食が好きですか，株式会社 光琳，2001.6（No280）
- 3) 食の科学：OLの和食ライフ，株式会社 光琳，2000.5（No267）
- 4) 高橋壽美子：短大生の食に関する意識調査—包丁の扱い方に関する一考察—盛岡大学短期大学部紀要第5巻（通巻第18号）111～132，1995.
- 5) 高橋壽美子：食物専攻生の食に関する意識調査—行事食（正月料理）に関する一考察—盛岡大学短期大学部紀要第7巻（通巻第20号）71～85，1997.